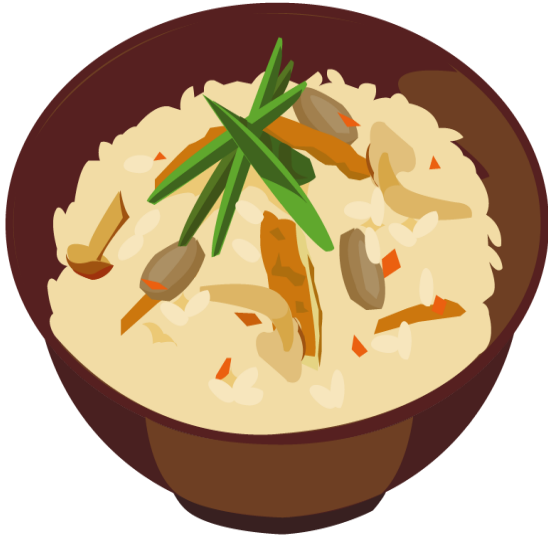


ごぼうとじゃこの炊き込みご飯

ごぼうは便秘解消・大腸がんの予防
血糖血を下げる作用などがあります
ごぼうの旬は11月から2月です
新聞紙を巻いて泥をつけたまま保存すると
長持ちします



材料(4人分)

・米	2合
・ごぼう	1本
・ちりめんじゃこ	大さじ3
・油揚げ	1枚
・昆布	5cm
・小ねぎ	少々

★だし汁★

・酒	大1
・みりん	大1
・しょうゆ	小2
・ほんだし	小1
・塩	小1

イラストはイメージです

- 1.ごぼうはささがきにし、酢水にさらし、水気をきる
油揚げは千切りにする
- 2.米はといで炊飯器に入れ、
★の調味料を加えひと混ぜする
- 3.2の中に昆布とじゃこを載せ、普通に炊く
- 4.炊き上がったたら、器に盛り、小ねぎをふる